

# 1 INTRODUKSJON TIL FOREBYGGENDE HJEMMEBESØK

## Bakgrunn

Nasjonale myndigheter har i ulike styringsdokumenter løftet fram forebyggende hjemmebesøk (FHB) som et viktig forebyggende og helsefremmende tiltak (Primærhelsemeldingen, Demensplan 2020 og Folkehelsemeldingen). Helsedirektoratet har siden 2012 hatt ansvaret for gjennomføringen av et treårig utviklingsprogram, der seks regionale utviklingsprosjekter har utviklet og prøvd ut metodikk. Denne modellen er en sammenstilling av deres erfaringer og laget som et verktøy til kommuner som ønsker å utvikle et slikt forebyggende tilbud. Modellen sammenfatter en (tradisjonell) måte å gjennomføre besøk på og kan tilpasses i den enkelte kommune basert på lokale forutsetninger og behov.

Å mestre hverdagen og leve et selvstendig liv har stor betydning for livskvalitet hos den enkelte eldre, og det har betydning for kommunal ressursbruk. FHB bygger på den helsefremmende samtalen og tar utgangspunkt i den enkeltes ressurser. Eldre får støtte til mestring slik at hverdagen fortsatt blir en kilde til trivsel og aktiv deltakelse. Dialogen legger til rette for å bevisstgjøre og støtte den eldre til å ta aktivt ansvar for seg selv og egen helse. Besøket skal inspirere til å ta gode valg. Utført med utgangspunkt i en slik tilnærming gir FHB gode muligheter for tidlig intervensjon og kan derfor bidra til å hindre/utsette hjelpebehov.

## Hva er forebyggende hjemmebesøk?

Forebyggende hjemmebesøk er et tilbud om råd og veiledning som vanligvis gis til friske hjemmeboende eldre som ikke mottar tjenester fra kommunen utover trygghetsalarm og hjelpemidler. Formålet er å bevare og styrke funksjonsevne og helse. Åpen dialog og brukermedvirkning er viktig for at besøket skal ha helsefremmende betydning. Et forebyggende hjemmebesøk bør handle om den enkeltes ressurser og strategier for å mestre hverdagen. Tilbudet skal bidra til refleksjon og inspirere til å ta ansvar for egen helse.

## En del av en helhet

Det anbefales at forebyggende hjemmebesøk inngår som en del av et helhetlig helsefremmende tilbud i kommunen. Eksempler på dette kan være Frisklivsentral, "Lyst på Livet" og ulike sosiale møteplasser.

## Erfaringer

Evalueringer fra utviklingsprosjektene viser at mange eldre sa at det var overraskende å få tilbud om forebyggende hjemmebesøk, og en god del takket nei til tilbudet da de ikke opplevde at dette var relevant for dem. Av dem som takket ja var det mange som gjorde det av nysgjerrighet. I etterkant sier de at de er takknemlig for å ha blitt kontaktet og at de opplevde at det var et hyggelig besøk der de fikk relevant informasjon. Flere trekker frem at det var godt å få en kontaktperson i kommunen. Tilbakemeldingene viser at besøket kan skape økt grad av trygghet og styrke den eldres tro på egen evne til å ta vare på helse si. Evalueringene viser i liten grad til at besøket har bidratt til endring av vaner og økt deltakelse.

## Suksesskriterier

- Avklar hensikt og velg målgruppe basert på dette
- Sørg for forankring i ledelse og organisasjon
- Velg utøver med riktig kompetanse
- Involver brukerne i utviklingen av tilbudet
- Tilrettelegge for evaluering og tilpasninger underveis
- Bruk oversikten som opparbeides gjennom FHB i kommunal planlegging og videreutvikling av tjenester

## Alternative modeller

Hamar og Gjøvik har utviklet en modell for gruppemøte til 77-åring. Andre velger å gjennomføre samtalen på et offentlig kontor.



# 2 ETABLERING AV TJENESTETILBUDET

Hensikten med tilbudet vil være styrende for hele etableringsprosessen. Brukerinvolvering er en suksessfaktor i arbeidet med å etablere en treffsikker og relevant tjeneste.

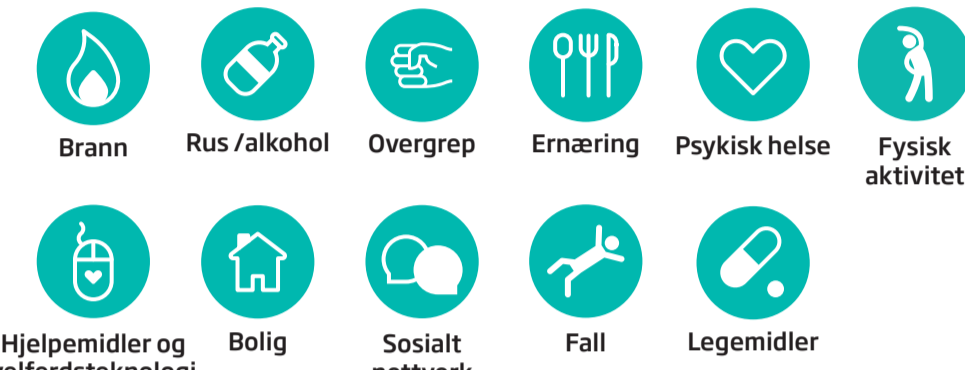
## Målgruppe

Hva man ønsker å oppnå styrer valg av målgruppe. Alder er en vanlig avgrensning. Et tilbud til de yngste eldre kan bidra til at man kommer tidlig nok inn til å gjøre endringer som kan ha stor betydning i det videre livsløpet. På den andre siden vil et skreddersydd tilbud til de eldste tydeligere imøtekomme et opplevd behov, og kan på den måten ha større treffsikkerhet.



## Samtaleemner

Utoformingen av innholdet i tilbudet følger naturlig av målgruppe og hva målsetningen med tilbudet er. Å skape refleksjon, vektlegge helsefremming og trygghet, samt å gi informasjon og synliggjøre muligheter er viktige elementer i tilbudet.



## Kompetanse

Måten besøkeren utfører hjemmebesøket på er av stor betydning. Riktig kompetanse og personlig egnethet er viktige suksessfaktorer. Kompetanse handler både om faglig tilnærming, kunnskap om normal aldring og lokalkunnskap.



## Skape riktige forventninger

Ved å skape kjennskap og styre forventninger til tjenesten blant lokalbefolkningen økes verdien og effekten av tjenesten. Derfor er det viktig å jobbe med kommunikasjon gjennom for eksempel:

- Lokal, regional og riksdekkende media
- Kommunale nettsider
- Offentlige kontor og kommunale ansatte
- Sosiale medier
- Jungeltelefonen blant personer som har mottatt tilbudet

En positiv begrepsbruk som synliggjør verdien av tilbudet er viktig.

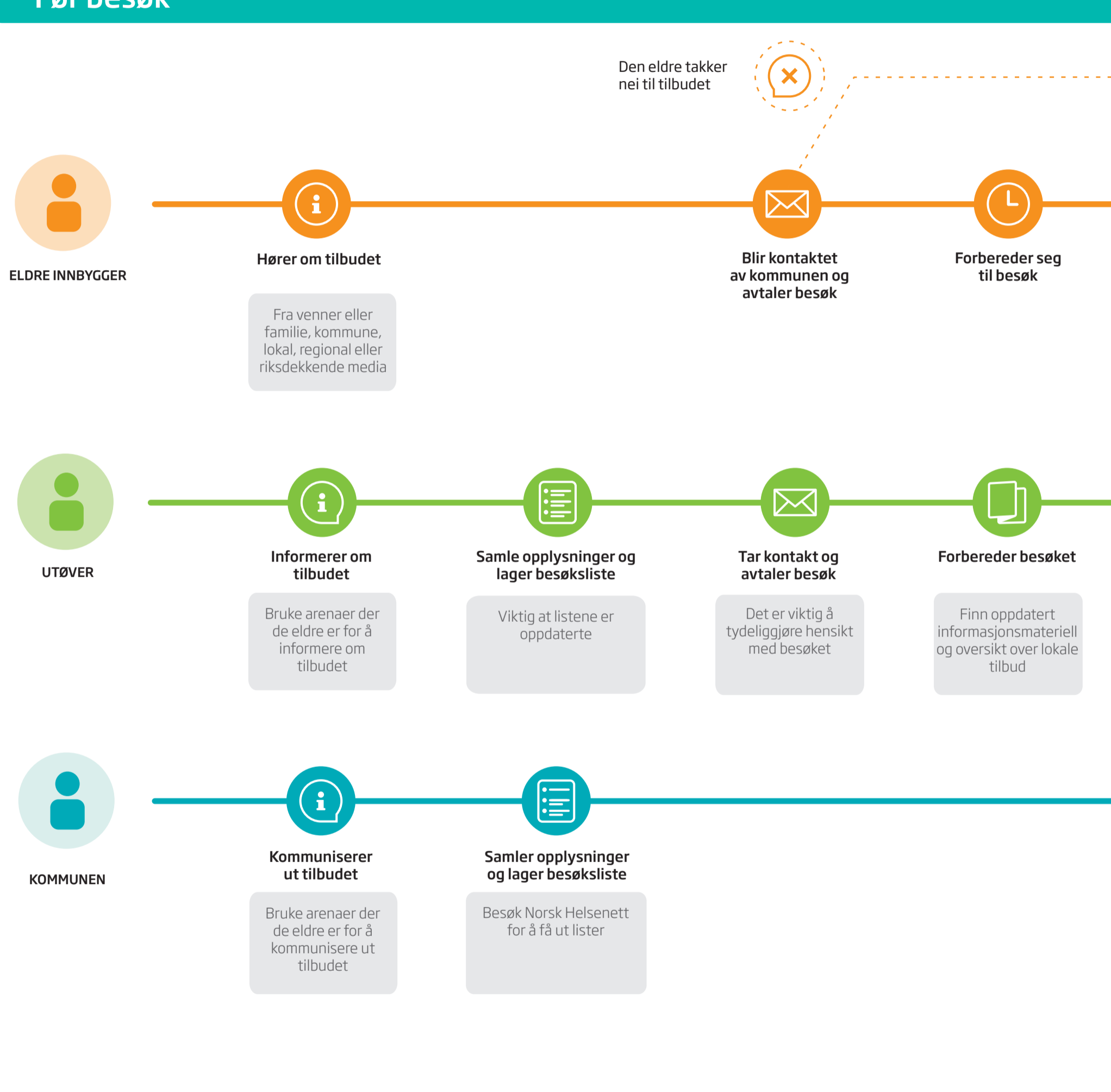
## Kvalitetssikring, evaluering og utviklingsarbeid

Kommunene skal ha oversikt over befolkningens helsesituasjon, og de skal velge gode strategier for å jobbe mer forebyggende og helsefremmende. Hjemmebesøk er en måte å involvere og hente tilbakemeldinger fra eldre i kommunen for å skaffe en slik oversikt. For å iverksette riktige tiltak rettet mot eldre, bør innspillene evalueres og benyttes i utviklingsarbeid av kommunale tjenester. Det er viktig å sørge for et åpent system der informasjonsflyt går tilbake til beslutningsnivået i kommunen.

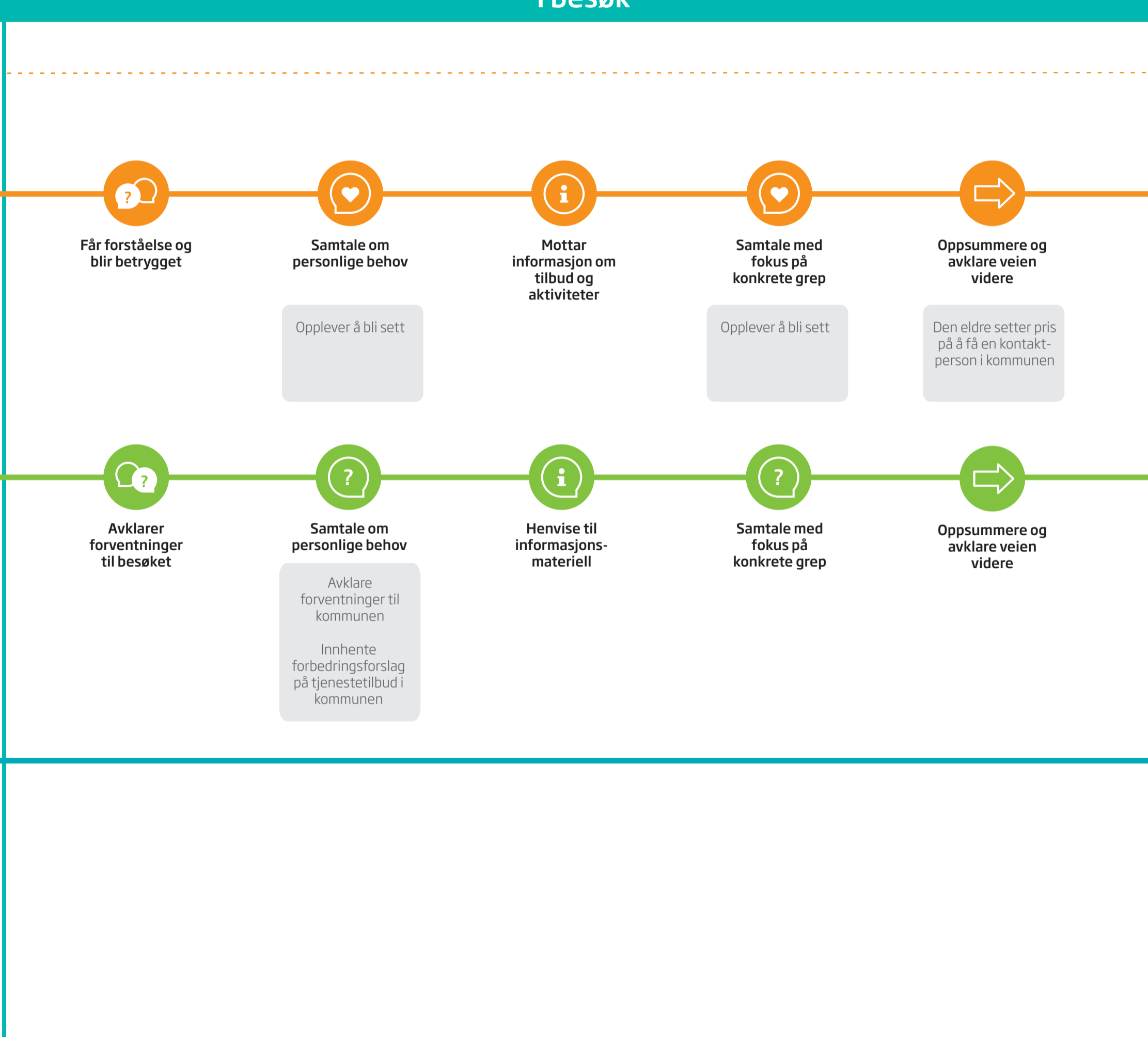
# 3 GJENNOMFØRING AV TJENESTETILBUDET

Det er en brukerreise for forebyggende hjemmebesøk. Brukerreisen er et verktøy for å sikre helhetlige og gode brukeropplevelser over tid gjennom ulike steg. Brukerreisen hjelper å sette brukeren i sentrum. Denne kan brukes som underlag for å detaljere gjennomføringen av forebyggende hjemmebesøk i deres kommune.

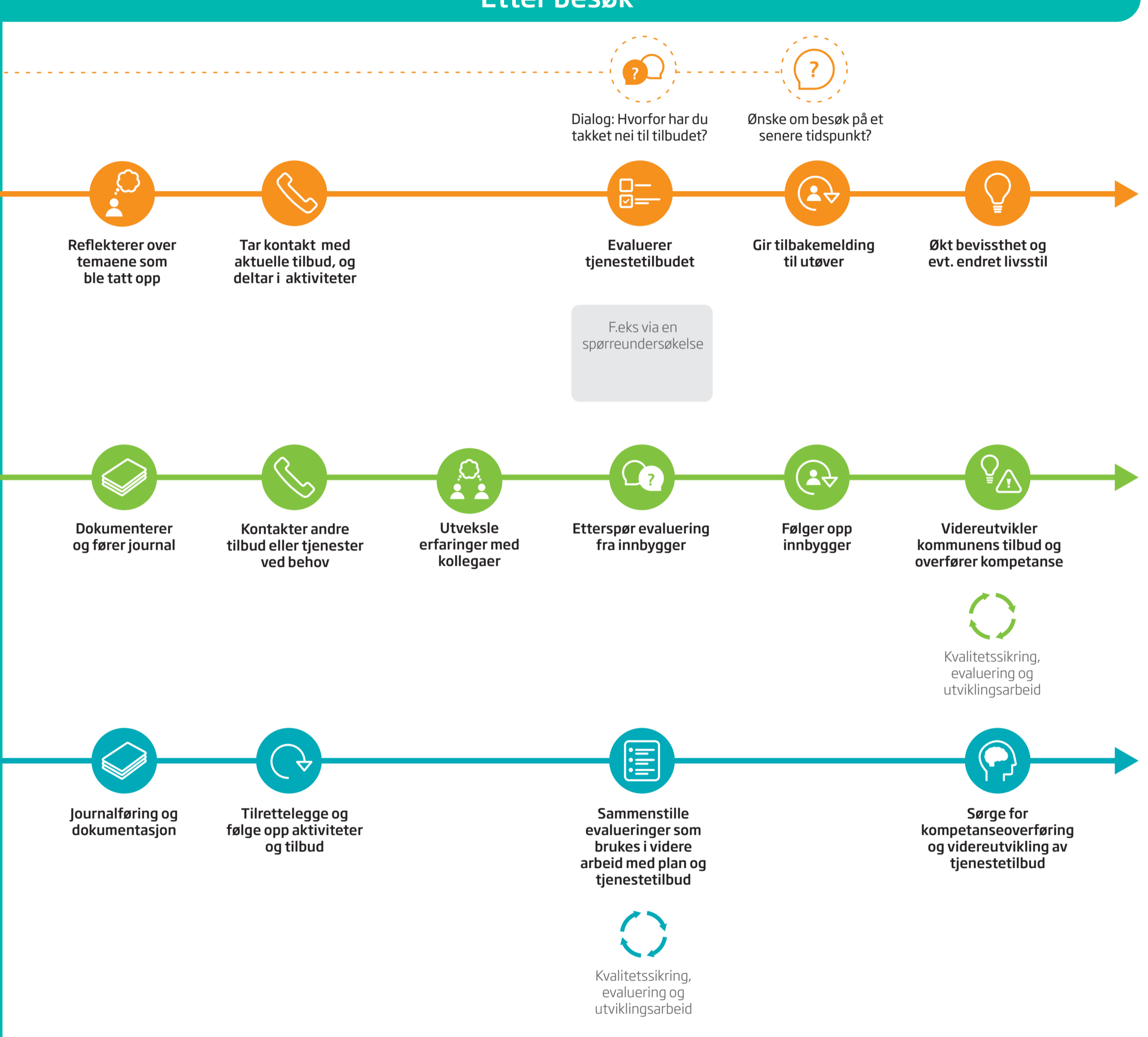
## Før besøk



## I besøk



## Etter besøk



**ERFARINGER**  
FHB må settes i sammenheng med eksisterende tiltak i kommunen. Mål og metode for tilbudet må henge sammen. Leder  
FHB må være en del av en langsiktig plan - ikke et ettårig prosjekt. Leder  
Det er viktig å sikre politisk forankring! Leder

Tverrfaglig arbeidsmåte og forståelse hos utøverne er viktig. Leder/utøver  
Vårt råd er tettere samarbeid med frivillige, elderråd og organisasjoner generelt. Leder/utøver  
Tjenesten må ligge i en avdeling der det jobbes med helsefremming, forebygging, hverdagsrehabilitering eller mestring (f. eks. frisklivsentral, innstasjonsteam, folkehelse). Leder/utøver

Det må være andre som har mer behov og mer nytte av et slikt besøk. Jeg føler meg gammel hvis jeg takker ja. Eldre innbygger  
Dette er en krenkelse [å bli tilbudt FHB], da jeg ikke fikk hjelp når behovet var størst. Eldre innbygger  
De beste markedsførerne vi har er de vi har besøkt. Utøver  
Det å ha en plass å sluse folk, det å ha gode samarbeidspartnere er avgjørende. Leder  
For mange brosjyrer som ikke er relevante eller tilpasset den enkelte kan føre til at mottaker blir «bombardert» med gode råd. Utøver  
Det forebyggende hjemmebesøket gir mulighet for å rekruttere de eldre til å bidra med frivillig innsats. Leder  
Jeg tenkte: hva har dere her å gjøre i vårt hjem? Men nå som dere var her er jeg evig takknemlig for informasjon om tilbud i kommunen. Pårørende  
Det skaper en trygghet å vite at det er en å ringe i kommunen. Eldre innbygger  
Jeg fikk bekreftelse på at å holde meg fysisk aktiv var viktig. Eldre innbygger  
Gjennomfør evaluering sammen med eldre. Utøver  
Sammen med eldre som har hatt besøk laget vi et nytt og mer treffsikkert invitasjonsbrev. Utøver  
Det er viktig med mulighet for refleksjon med kolleger i etterkant av besøkene. Utøver

**VERKTØY OG LITTERATUR**  
Evaluering og justering av modell for forebyggende hjemmebesøk i Ålesund kommune. Tema: Erfaringer og bakgrunn  
Tilbud for seniorer - Idéhefte for kommuner. Utviklet av: Hamar og Gjøvik kommuner. Tema: tjenestetilbud og alternative modeller. Finn på: www.gjovik.kommune.no/globalsassets/dokumenter/helse-og-omsorg/65/idehefte.pdf  
Idéhandbok med anbefalinger. Utviklet av: De fire utviklingssentrene for sykehjem og hjemmetjenester på Vestlandet og Senter for omsorgsforskning, Vest. Finn på: http://idehandbok\_eldre.stavanger.kommune.no

Helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk 2012. Utviklet av: Trondheim kommune og Utviklingssenter for sykehjem i Sør-Trøndelag. Tema: Brukerinvolvering gjennom ressursgruppe. Finn på: www.trondheim.kommune.no/content/1117726224/Prosjekter

Invitasjonsbrev. Utviklet av: Trondheim kommune. Tema: Invitasjon/kontakt. Kontakt infosenteret for seniorer i Trondheim kommune.  
Informasjonsbrosjyre forebyggende hjemmebesøk. Utviklet av: Vågan kommune og Utviklingssenter for hjemmetjenester Nordland. Tema: Informasjonsbrosjyre. Kontakt koordinerende enhet Vågan kommune.  
Informasjon til seniorer i Trondheim. Utviklet av: Trondheim kommune. Tema: Informasjonsmappe. Finn på: www.trondheim.kommune.no/infosenteret-for-seniorer

Samtaleguiden for helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk. Utviklet av: Trondheim kommune. Tema: Samtaleguide. Finn på: www.trondheim.kommune.no/content/1117726224/Prosjekter

Spørreskjema. Utviklet av: Grimstad kommune. Tema: Tilbakemelding og forbedring. Kontakt Grimstad kommune.  
Brev fra HelseDirektoratet. Tema: Dokumentasjon. FHB er helsehjelp og skal dokumenteres iht. pasientjournalforskriften.  
HelseDirektoratet